

Praxishaus

Vitalis

## Atem, Bewegung, Meditation

**Di und Do Vormittag  
Mi Abend  
in Gampel**

Der bewusste, zugelassene Atem ist eine achtsame, meditative Atem- und Wahrnehmungsmethode, die dich zu emotionaler Ausgeglichenheit und körperlicher Vitalität führt. Lösende und aktivierende Atem- und Bewegungsübungen, in achtsamem Zusammenspiel mit dem Atem fördern den natürlichen und freien Atemfluss. Durch bewusstes Erfahren der Wechselwirkung zwischen Atem, Körper und Geist übst du, Herausforderungen des Alltags mit Klarheit und Ruhe zu begegnen. So meisterst du Stresssituationen gelassener, stärkst deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. In diesem Kurs lernst du mit dem Atem auf dein Befinden Einfluss nehmen zu können. Somit liegt es in deiner Hand, dein Leben im Alltag mit einfachem Aufwand zu verändern.

### **Dienstag, 09.15 Uhr**

11./18./25. Jan., 1./8./15./22. Feb., 8./15./22. März 2022

### **Mittwoch, 17.30 und 18.45 Uhr**

3./17. Nov., 1./15. Dez., 5./19. Jan, 2./16. Feb., 9./23. März 2022

### **Donnerstag, 09.15 Uhr**

13./20./27. Jan., 3./10./17./24. Feb., 10./17./24. März 2022

Kosten: 10 x 1 Std. CHF 200.– Krankenkassenanerkant mit Zusatzversicherung

### **Infos und Anmeldung**

Judith Furrer-Bregy: [info@atemundstimme.ch](mailto:info@atemundstimme.ch) / 078 883 07 04

Kursort: Gampel

[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)